



Träna Hjärnan tillsammans

Upplever du att minnet sviktar?

Då är du välkommen till våra träffar där vi tillsammans tränar hjärnan.



Vad gör vi på våra träffar?

- Olika aktiviteter som hjärngympa, lättare fysisk aktivitet och har trevliga samtal.
- Gemensam lunch som lagas av vår kock.
- Information som kan vara värdefull.

Hur ofta träffas vi?

Vi träffas en gång i veckan under tre timmar. Start 17 januari.

Vem kan delta?

Du som är 65 år och äldre och bor på Södermalm och har en minnesproblematik. Förutsättning är att du kan ta dig till och från träffarna och uppskatta den sociala gemenskapen.

Var träffas vi?

Vi träffas i våra trevliga lokaler på Nytorgsträffen, en öppen träffpunkt för seniorer.

Kostar det något?

Du betalar för den gemensamma lunchen som kostar 70 kronor.

Hur länge kan jag delta?

Tills du själv väljer att sluta eller när behovet av stöd och hjälp ökar.

Hur gör jag för att medverka?

Ta kontakt med Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44

Telefon 08-508 13 577 eller

E-post: nytorgstraffen@stockholm.se